



Mariano Cavolo

Mariano Cavolo è Responsabile della Formazione continua DEASS. Dopo una lunga esperienza professionale come Capo infermiere presso la Clinica psichiatrica cantonale e di insegnamento negli ambiti

della salute mentale e del management infermieristico presso la Scuola Specializzata Superiore in Cure infermieristiche, dal 2018 è attivo in SUPSI in qualità di Docente senior all'interno di diversi

percorsi di formazione continua dell'area sanità, tra cui il CAS in Pedopsichiatria. Oltre a coordinare il DAS in Gestione sanitaria, nel 2022 ha assunto il ruolo di Responsabile Formazione

continua dell'area sanità. È inoltre Vice-presidente dell'Associazione svizzera infermieri (ASI), Sezione Ticino.

La gestione della rabbia in adolescenza tra consumismo e trasgressione

William Shakespeare, nel suo "Racconto d'inverno" (1611), esprimeva il desiderio che non ci fosse un'età intermedia tra i dieci e i ventitré anni o che i giovani dormissero durante tutto questo periodo, poiché *"...non vi è nulla in questo intervallo se non mettere incinte le ragazze, disprezzare gli anziani, rubare e picchiarsi"*^[1]. Gli adolescenti di ogni epoca, infatti, sono spesso sfacciati, indisciplinati e aggressivi, anche se le manifestazioni della loro impulsività possono variare di generazione in generazione.

Da un punto di vista evolutivo, la tendenza alla trasgressione dei giovani non è riconducibile esclusivamente ai cambiamenti fisici e alla tempesta ormonale che li caratterizzano, ma anche a straordinarie trasformazioni cerebrali. Durante l'adolescenza, il cervello cambia molto e cresce rapidamente, diventando molto flessibile e pronto a essere influenzato dalle esperienze. Ci vuole molto tempo, circa un decennio, perché il cervello si perfezioni interamente e si riorganizzi attraverso un processo di sfortimento delle connessioni neurali che consente di acquisire buone capacità di controllo degli impulsi, un percorso che si completa dopo i vent'anni^[2]. Solo alla fine dell'adolescenza, infatti, i giovani "mettono la testa a posto" come si dice, riuscendo a fare ordine nei propri pensieri e desideri.

Una delle manifestazioni dell'impulsività negli adolescenti è la propensione ad atteggiamenti e comportamenti oppositivi, provocatori e aggressivi, con la rabbia come emozione di fondo. La rabbia è un'emozione di base come la paura, la tristezza, la gioia, l'eccitazione sessuale, l'accudimento o la tendenza a esplorare

e trovare risorse^[3] e, come tutte le altre pulsioni o emozioni, è al servizio della sopravvivenza, ovvero utile principalmente a proteggere la persona. È il segnale che bisogna agire per ripristinare un equilibrio turbato tra i propri bisogni interni e il mondo esterno. È una reazione istintiva che segnala la necessità di difendersi da minacce, reali o percepite: un nemico che attacca, una figura significativa che abbandona, un amico o partner sentimentale che tradisce. La rabbia può anche essere una reazione di poca pazienza di fronte alla frustrazione di un'aspettativa o di un desiderio non realizzato, come il capriccio per un oggetto che il genitore rifiuta, o per una maggiore indipendenza negata, o la manifestazione di una sofferenza per un affetto non ricambiato. Si può reagire con rabbia anche ad un sentimento di vergogna, al sentirsi intimamente umiliati e iniquamente svalorizzati, messi in una posizione percepita come una minaccia alla propria condizione sociale; spesso, soprattutto in adolescenza, la rabbia è usata come difesa della propria immagine in un movimento antagonista e competitivo, per affermare il proprio valore ed esigere rispetto dagli altri. In ogni caso, rabbia e trasgressività possono essere al servizio dello sviluppo, rappresentando un modo per garantirsi l'ingresso in un futuro percepito come bloccato e senza via d'accesso.

Qual è il rapporto dei giovani di oggi con la loro rabbia? La Generazione Z include i ragazzi nati dal 1997 in poi, cresciuti come nativi digitali e inzuppati nei fiumi della rete fin dalla nascita. Le ricerche psicosociali sulla "generazione internet" non indicano la rabbia come un'emozione predominante^[4]. Il loro ritratto è piuttosto quello di giovani tristi, che desiderano apparire ma allo stesso tempo si vergognano, che cercano follower e like e che temono soprattutto di essere esclusi socialmente e di non avere un fu-

[1] Tratto da: Maggiolini A. (2024). *Pieni di rabbia. Comportamenti trasgressivi e bisogni evolutivi negli adolescenti* (p. 7). Franco Angeli.

[2] Giedd, J.N. (2008). The teen brain: insights from neuroimaging. *The Journal of Adolescent Health*, 42(4), 335-43. 10.1016/j.jadoheal.2008.01.007

[3] Panksepp, J., & Biven, L. (2012). *The archaeology of mind. Neuroevolutionary origins of human emotion*. W. W. Norton & Company.

[4] Twenge, J.M., Campbell, W.K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. 10.1016/j.pme-dr.2018.10.003

turo. La tristezza e la vergogna, quindi, più della rabbia, sono le emozioni che dominano questa generazione. Tuttavia, ci sono anche giovani pieni di rabbia, che esprimono il loro disagio protestando, provocando e aggredendo persone o demolendo oggetti. Quali sono le ragioni evolutive profonde di questi comportamenti? Lo psicologo ed educatore austriaco Siegfried Bernfeld (1892-1953), nel suo articolo intitolato "Il supplizio di Tantalo" paragonava già nel 1931 la condizione sociale degli adolescenti a quella di Tantalo, il protagonista di uno dei miti greci più noti, che a causa delle sue colpe è costretto nell'oltretomba a stare di fronte a cibi e bevande che non riesce a raggiungere. Questo supplizio, secondo Bernfeld, descrive bene il freno giovanile: ovvero adolescenti costretti a guardare con ambizione vorace beni di consumo dai quali sono esclusi, con un conseguente senso di frustrazione e rabbia. Se queste considerazioni erano valide per i giovani degli anni Trenta del secolo scorso, lo sono oltremodo nella società moderna che basa il proprio equilibrio sociale ed economico proprio sulla spinta a consumare e a svagarsi. Il consumismo, infatti, non è un derivato secondario del funzionamento dell'economia attuale, ma una sua componente importantissima, perché l'intero sistema funziona grazie a una continua sollecitazione dei desideri, spesso confusi ad arte in bisogni, ed una perenne stimolazione che serve a tenere attiva la domanda di beni di consumo: una nuova automobile, un nuovo telefonino, un nuovo abito, un nuovo paio di scarpe, desiderati a prescindere da ogni reale necessità, attribuiscono inevitabilmente a questi oggetti un valore di posizione sociale, che comunica chi siamo e quanto valiamo, al di là della loro funzione pratica. Un adolescente alla ricerca della propria identità, all'interno della società dei consumi, sarà inevitabilmente indotto a pensare che il proprio valore sociale dipenda da ciò che possiede, piuttosto che da ciò che è. Il complesso di Tantalo è in questo senso fortemente rappresentativo della società attuale.

È diffusa, invece, un'interpretazione opposta delle rivendicazioni degli adolescenti, basata sull'idea che da bambini essi abbiano avuto troppo e, per questo, non si rassegnino ad accogliere alcun limite ai loro desideri. Bambini viziati e coccolati, disabituati a sentirsi dire di no, le cui pretese crescono di pari passo con il loro sviluppo. Un'interpretazione, questa, fondata sull'idea che un adolescente voglia soprattutto continuare a dipendere in primo luogo dai genitori e in seguito dalla società. Al contrario,

una delle motivazioni evolutive più urgenti degli adolescenti descrive un fenomeno in opposizione con questa tesi, ovvero il desiderio di autonomia, di non dover più dipendere dagli adulti; la frustrazione e la rabbia spesso sono quindi espressione di un'insofferenza per la condizione di dipendenza.

Molto impattante sul rapporto tra generazioni è anche la componente economica. I giovani di oggi, per la prima volta da molte generazioni, non possono realisticamente aspettarsi di raggiungere un livello di benessere superiore a quello dei propri genitori. La combinazione di rallentamento della crescita economica ed aumento delle disuguaglianze, che caratterizzano la nostra società, rendono molto difficile per i giovani ottenere una condizione di stabilità e benessere economico. Oggi, ad esempio, è impossibile per un giovane adulto acquistare una casa di proprietà con i propri guadagni, obiettivo che era invece realizzabile per la generazione dei loro genitori. L'unica speranza realistica per i giovani è di ricevere aiuto dalla famiglia d'origine: una necessità, quindi, più che un desiderio o una pretesa.

Nel 2020, la soglia di povertà in Svizzera corrispondeva a 2.279 franchi al mese per una persona sola e a 3.963 franchi al mese per una famiglia con due figli di età inferiore ai 14 anni. In Svizzera, l'8,5% della popolazione vive in condizioni di povertà, ovvero 722.000 persone. Sempre nel 2020, la soglia del rischio di povertà corrispondeva a 30.072 franchi svizzeri all'anno per una persona sola. In Svizzera, questa situazione riguardava il 15,4% della popolazione^[5]. Oltre ai fattori principali che influenzano la trasmissione della povertà tra le generazioni (livello di istruzione, opportunità lavorative e risorse economiche), ci sono anche aspetti psicologici come bassa autostima, mancanza di fiducia, frustrazione, traumi, assenza di speranza e mancanza di progettualità, che contribuiscono al disagio e alla rabbia delle giovani generazioni. Tutti questi elementi sono aumentati anche a causa della pandemia, che ha avuto un impatto negativo soprattutto sui poveri e sui giovani in condizioni di povertà. Il complesso di Tantalo, quindi, non si manifesta solo nel desiderio di beni di consumo visti nelle vetrine dei negozi e ritenuti irraggiungibili, ma anche nelle relazioni tra generazioni, che ostacolano lo sviluppo sociale dei giovani più svantaggiati fino a creare una sorta di coscienza di classe. Oggi, i colossi dell'economia sono i padroni del web e la loro ricchezza è incommensurabile rispetto a quella delle persone con un lavoro, anche di classe media. L'idea

[5] Ufficio federale di statistica. (2020). *Povertà e deprivazione*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/it/home/statistiche/situazione-economica-sociale-popolazione/situazione-sociale-benessere-poverta-poverta-deprivazione.html>

che un colpo di fortuna possa garantire il futuro più dell'acquisizione di competenze e professionalità è un sogno preadolescenziale diventato realtà. Nelle società con scarsità di risorse e instabilità sociale, i giovani sono visti come un rimedio e una speranza per il futuro. Invece, nelle società con un relativo benessere tra gli adulti, i giovani sono spesso percepiti come una minaccia. In tempo di guerra, per esempio, i ragazzi venivano mandati a combattere e morire, ed erano riconosciuti come eroi della patria, mentre in tempo di pace e prosperità sono descritti come una minaccia per le generazioni precedenti che temono la loro avidità, impulsività, arroganza, mancanza di rispetto e aggressività. Questa dinamica sociale varia ovviamente in base alle condizioni sociali della famiglia dell'adolescente. Un ragazzo che cresce in una famiglia agiata può aspettarsi che il suo futuro sia garantito dai genitori, che gli pagheranno gli studi, gli garantiranno una buona scuola e forse un Master costoso, oltre ad aiutarlo a sistemarsi. Un ragazzo proveniente da una famiglia povera, un minore non accompagnato o un immigrato di seconda generazione, difficilmente potranno contare sul supporto dei genitori per costruirsi un futuro: dovranno crescere in fretta, arrangiandosi da soli, con metodi legali e a volte illegali, devastati dalla rabbia verso una società che non garantisce un futuro e dall'invidia verso i "figli di papà", che hanno il supporto che a loro manca.

Il disagio sociale dei giovani inevitabilmente si trasforma anche in disagio mentale e i problemi che iniziano in infanzia o adolescenza, se non affrontati adeguatamente, tendono a cronicizzarsi e peggiorare in età adulta. In generale, il 10% dei minori tra i 5 e i 16 anni soffre di una condizione psicologica clinicamente significativa, e tra i problemi più comuni ci sono i disturbi del comportamento, l'aggressività e l'iperattività, oltre ai disturbi d'ansia e depressivi. Il Covid-19 ha peggiorato significativamente questa situazione. La pandemia è stata, senza dubbio, un trauma collettivo che ha avuto un impatto devastante non solo in termini di vittime, ma anche per le conseguenze del disagio mentale che ha lasciato. L'effetto traumatico è stato particolarmente rilevante nelle giovani generazioni, tanto che le percentuali di adolescenti che soffrono di ansia e depressione sono raddoppiate^[6]; oltre all'effetto traumatico della pandemia, si è intensificato il conflitto tra la pressione sociale al successo e la difficoltà di essere economicamente indipendenti, in particolare nei gruppi svantaggiati, che non dispongono di riserve

economiche per superare i periodi di crisi e riduzione del reddito. Le principali manifestazioni di questo disagio evolutivo e psicopatologico sono il ritiro sociale, i disturbi alimentari e i comportamenti autolesivi, in cui l'aggressività è rivolta verso sé stessi, oltre ai comportamenti violenti, in cui la rabbia è invece eterodiretta.

In Ticino, dal 2015 al 2020, sono stati in media 160 all'anno i minorenni ricoverati in cliniche psichiatriche o in ospedali acuti; nel 2021 sono stati 224: quasi il 40 % in più. Secondo gli esperti, si tratta di un incremento della sofferenza non sempre facilmente inquadrabile dal punto di vista medico. Ed è proprio in questo contesto che nel 2023 ha visto la luce il primo CAS in Pedopsichiatria del DEASS, in cui un aspetto irrinunciabile è sicuramente la formazione di professionisti che lavorano a stretto contatto con gli adolescenti, fornendo loro le competenze necessarie ad accompagnare i giovani nell'apprendimento di come gestire la propria rabbia.

Una sfida, questa, anche per le autorità penali. Una sofferenza che se portata all'estremo, in alcune circostanze può condurre a commettere dei reati, come abbiamo visto anche recentemente in alcuni casi di cronaca cantonale. L'aumento di minori con fragilità psichiche è un fenomeno con cui la società tutta, comprese le autorità penali, è chiamata a confrontarsi.

[6] Racine, N., McArthur, B.A., Cooke, J.E., Eirich, R., Zhu, J., Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During Covid-19. A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142-1150. 10.1001/jamapediatrics.2021.2482.